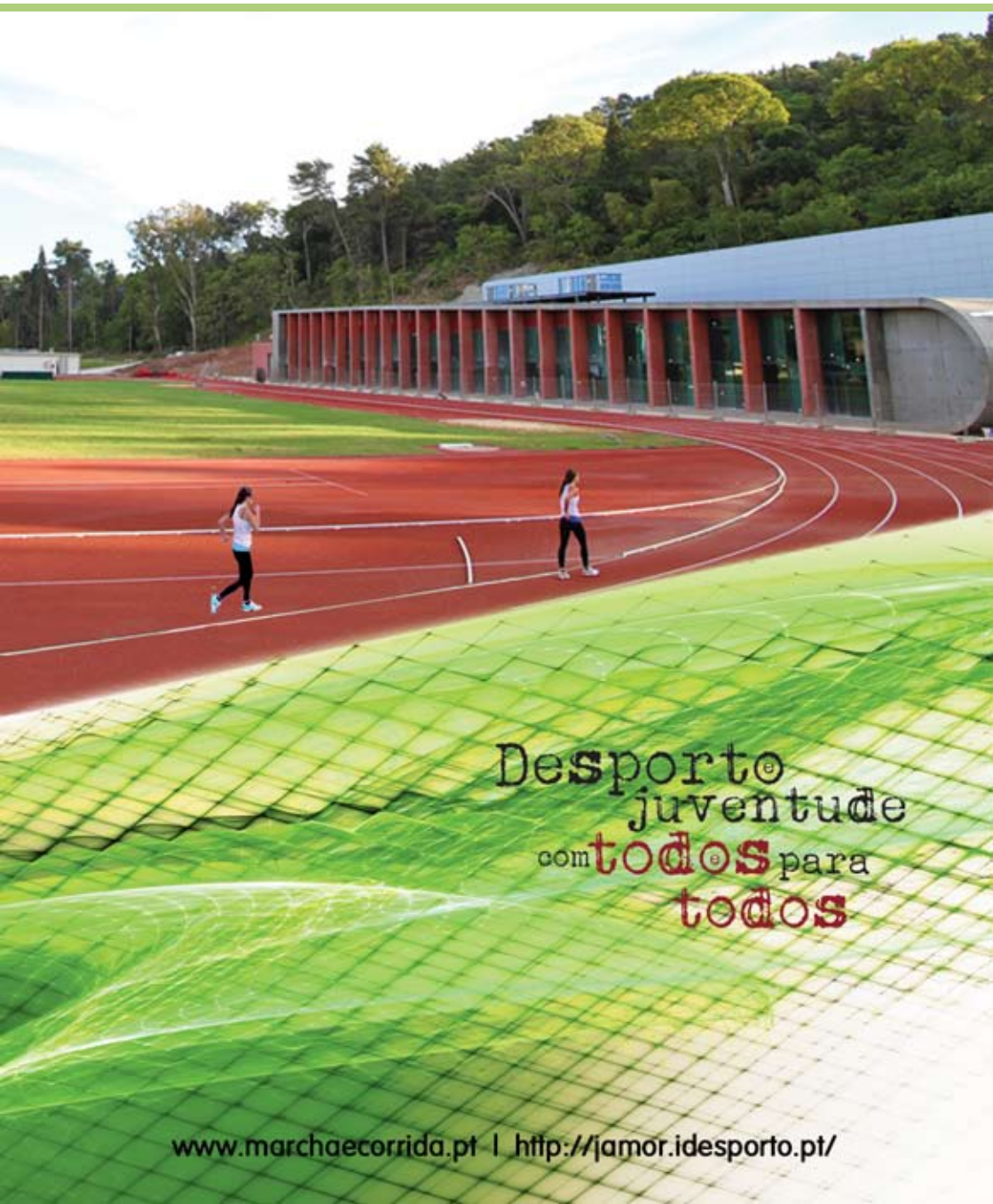


**MARCHA E CORRIDA
NO JAMOR**

JAMOR
centro desportivo nacional



Desporto
juventude
com **todos** para
todos

www.marchaecorrída.pt | <http://jamor.idesporto.pt/>

Seja mais ativo! Inscreva-se no Centro de Marcha e Corrida do Jamor!

PERCURSO DE MARCHA

Percurso 1
Piso - asfalto e terra batida
Distância - 7000 m
Dificuldade - elevada

Percurso 2
Piso - asfalto e terra batida
Distância - 6700 m
Dificuldade - reduzida

Percurso 3
Piso - asfalto e terra batida
Distância - 9000 m
Dificuldade - média



PERCURSO DE CORRIDA

Percurso 4
Piso - asfalto e terra batida
Distância - 2700 m
Dificuldade - reduzida

Percurso 5
Piso - asfalto e terra batida
Distância - 6100 m
Dificuldade - elevada



**CENTRO DESPORTIVO DE MARCHA
E CORRIDA DO JAMOR**



Enquadramento:

O Centro de Marcha e Corrida do Jamor conta com um enquadramento técnico, constituído por técnicos com elevada experiência desportiva e com uma formação técnica específica que garante uma intervenção qualificada, junto de todos os praticantes que se associem ao Centro de Marcha e Corrida do Jamor.

Funcionamento:

São desenvolvidas sessões de treino orientadas, as quais terão lugar nos seguintes horários e respetivos locais de concentração:

- 3ª e 5ª feiras, das 18h30 às 20h00

Ponto de encontro: Centro de Treino de Atletismo do Jamor

- sábados, das 10h00 às 11h30

Ponto de encontro: átrio exterior do Complexo de Piscinas do Jamor

Inscrição:

A participação nas atividades do Centro de Marcha e Corrida do Jamor pressupõe a inscrição no Programa Nacional de Marcha e Corrida, a qual tem um custo anual de 7€. Além do seguro desportivo, o praticante beneficiará ainda de um conjunto de serviços desportivos associados ao Programa.

Contactos:

Telefone: 214 146 030

Endereço eletrónico: marchacorridajamor@ipdj.pt